

高知市の地域リハビリテーションの取組み ～介護予防事業を通して～

北海道地域リハビリテーション支援センター研修会

札幌医科大学記念ホール

平成22年1月23日(土)

高知市保健所健康づくり課 保健師 山本 ゆか

高知市の概況



- **位置** 四国南部中央の平野部
- **面積** 約 264 平方キロメートル
- **人口** 約34万人
- **高齢化率** 22.4% (2009.4)
- **介護保険認定率** 18.5%
- **介護保険料** 4,577 円(第3期 4644 円)
- **人口10万あたりの病院数, 平均在院日数** 全国1位
- **病院病床数** 全国の2.5倍!
人口10万対 3246.5 (全国 1279)
- **独居高齢者** 全国の1.5倍~1.6倍

高知市地域リハビリテーション

広域支援センターの活動

- 平成14年度に「地域リハ広域支援センター」を受託！
(事務局:高知市保健所健康づくり課成人健康係)
～ 介護保険関係者の質の向上, 介護予防の啓発, ネットワーク～

活動の方向性

これまでの地域保健活動の中に地域リハビリテーションの視点を取り入れながら, 地域リハビリテーションの理念, 目的を地域ケア関係者に啓発すると同時に, 関係者のネットワークづくりを行うこと, 結果として関係者の資質の向上が図れること。

調査活動

医療機関間のネットワークづくり

市民活動の把握や市民の参画する活動づくり

課題

高知市地域リハビリテーション

広域支援センターの活動

～ 介護保険関係者の質の向上, 介護予防の啓発, ネットワーク～

- ① 広域リハセンター連絡協議会設置(年4回開催)
- ② 研修会の開催
- ③ 事例検討会の定例化
- ④ ケアマネジメントリーダー
- ⑤ 広域リハ便り“はんどinハンド”発行(年3～4回)
- ⑥ 障害者の自立支援
- ⑦ 地域リハビリテーションサポーター養成講座
- ⑧ 精神, 難病, 認知症の専門相談
- ⑨ 認知症に関する取り組み
- ⑩ 介護予防に関する取り組み

研修会の開催

目的: ケア関係者の能力・技術の向上

関係機関間のネットワークづくり

平成14年度～ 35回 延3,250人参加

研修内容: ケアマネジメント研修会

地域づくり研修会

介護予防研修会など

事例検討会の定例化

目的: ケアマネジメント能力の向上

多職種、多機関での事例検討の必要性を理解し実践に移せるようになる。

平成14年度～ 83回 延1,629人参加

障がい者の自立支援

生活リハビリ教室（A型機能訓練事業）

目的

活動性や生活範囲が拡大し、障害があっても住み慣れた地域で、いきいきとした自分らしい生活を送ることができる。

教室内容

- ①個人目標の設定と目標達成に向けた支援
- ②教室プログラムを通じた自立支援
- ③ピアカウンセリング
- ④健康管理能力の獲得
- ⑤自主グループの育成



障がい者の自立支援 生活リハビリ教室（A型機能訓練事業）



掃除機の使い方を、一緒にやってみました。

事例紹介:59歳 女性 脳出血 右麻痺 H14年11月発症

自分でできる事を増やし，掃除・洗濯や趣味活動（水泳・絵手紙など）も始め，現在では地域へ発信する存在

使い勝手に良い掃除機を購入



片手で洗濯を干す



水泳に挑戦

ショッピングセンターで買い物



県リハ研究大会で発表

障がい者の自立支援

健康福祉政策学会に参 (H19.12.9)



自主グループ
活動について
報告



生活リハビリ教室生, 卒業生
13名が参加



生活リハビリ教室の取り組みを報告する職員と発表
聞いている教室生



障がい者の自立支援

脳卒中者元気チャレンジ交流会 (H20.7.12)



岡山(社協・元気のできる会)



日常生活の様子をDVDにて上映(洗濯干し)



高知(言語友の会・トマトクラブ)



21年度も実施

地域リハビリテーションサポーター養成講座

目的・世代間の交流

- ・地域づくり(地域リハビリテーション)サポーターとして活躍できる人材の育成
- ・地域のネットワークづくり
(住民,保健,医療,福祉関係者等)

この講座で取得できる資格や認定

- **3級ホームヘルパー資格** (JA高知市)
- **“いきいき百歳体操” サポーター認定**
- **救急救命講習修了**
- **地域リハビリテーション (地域づくり) サポーター認定**

認知症高齢者の在宅支援の取り組み

①本人・家族への支援 平成12年度から

②関係者の質の向上 平成12年度から

◆専門医による研修会の開催(年2回) 平成14年度から
ケア関係者・市職員等を対象に認知症に対する
理解を深めるための研修会開催

◆認知症ケアマネジメント研修会開催 平成16年度から
県外講師 (年1回~2回開催)

③市民への普及・啓発 平成17年度から

◆認知症キャラバンメイトの養成 156名養成

◆認知症サポーターの養成
3,908名養成(74回)

④市民関係者のネットワーク化

◆認知症フォーラムの開催

◆専門医による勉強会 事例を通して
ケア関係者, 市民で



市民やケア関係者に浸透する取り組みや活動は
できていなかった!!

市民による手作り！

水・メシ・クソ・運動が大切！！
なじみの関係を大切に！！

認知症のことを正しく知ろう 認知症が治る!?

まず3つのことをチェックして改善、実行していきましょう

① **環境変化のチェック**

本人の周囲に起きた「新しい人」「新しい物」のチェック

〈例〉ホームヘルプの交代、入院入所、デｲﾌﾞ等の利用開始、引越、必身内親しいの死亡

② **本人の身体不調チェック**

① 脱水をおこしていないか。
② 便秘はないか。
③ 正しい食生活をしているか。
④ 急性のケガなどの有無。

③ **認知症を正確に診断できる専門の医師にかかり 本人に合った薬を出してもらいフォローしてもらう。**

家族と地域住民と行政と医療関係が本当に連携すれば認知症はこわくない

地域でできる認知症の予防と治し方とは？

日時：平成20年3月4日(火)
12:50-18:00(12:30開場)

会場：高知市文化プラザかるぼーど
2階 小ホール 入場無料、当日参加費ですす

講師：山本 浩一 (認知症を予防し治すとは?)

13:00-14:15
14:30-16:00

討論会：みんなで考えよう 認知症の予防と治し方

電話：088-823-9430 Fax: 088-823-8020

かぜの症状に効く AX

日本初! アンプロ

200ml コップ

1,300ml

旧に摂りたい水の量

TERUMO ES-P110

最高血圧 最低血圧

停止 開始

研修会終了後

寝たきりと認知症にならない7つのポイントの啓発

- 研修を受けた民生委員さんが地域の住民の方に健康講座を実施。
- 南街民生委員がチラシを全



しんぼり地区 認知症を支え合う実行委員会

認知症を予防す!?

認知症を治す!?

☆「寝たきりや認知症にはならないぞ」という決意。

☆「もの忘れ」「うっかりミス」は認知症と無関係。



寝たきりと認知症にならないための7つのポイント!!

- ① 1日1500mlの水分補給
- ② 1日1500キロカロリーの食事
- ③ 便秘にならないこと
- ④ 運動すること
- ⑤ 外出をすること 1日以上の外出、スーパー、買物
- ⑥ 趣味をもつこと 1つより3つの方がよい
- ⑦ 仲間をつくること 多いほどよい

重要チェック

<p>① 水</p> <p>1日1500ml はじりおし</p> <p>200mlの コップが 約7杯</p>	<p>② メシ</p> <p>1日1500キロカロー とるように心が めよ</p>	<p>③ クソ</p> <p>3日以上ためない 下剤にたよらない ように。</p>	<p>④ 運動</p> <p>体を動かすこと いきりきり百歳体操 ウォーキング...3Kmが 理想</p>
---	---	---	---

☆認知とはその人が置かれている状況を認識、理解、判断する総合的な精神の働き。

☆家族と地域と行政と医療関係がしかり支えあって連携すれば認知症は治る。

問い合わせ先(事務局):高知市保健所健康づくり課成人健康係 電話:088-823-9436

住民手づくりの認知症啓発活動②

認知症啓発劇

《親孝行息子なのです》

夫を亡くした秋子さんは数年前に息子の家に引き取られ、「何もしなくていい、ゆっくりしてくれれば」といわれ、何の役割もなく友人とのかかわりも途絶え、ついに認知症状が…!!
友人の夏子さんが再び元気にしようと奮闘!!
秋子さんは元気を取りもどせるのでしょうか？

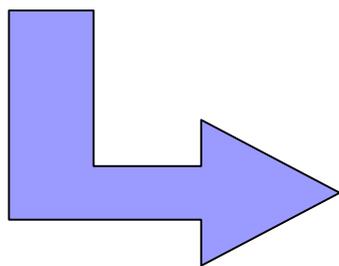


啓発劇を作成された民生委員
さんから……
啓発劇は15分程度です。気軽に誰でもが台本を読めばできるように作成しました。ご自分の地域で、仲間で、活用してください。認知症の理解を広めていきましょう!!

介護予防の取組み

■ 第2期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画策定(平成14年)

- 要支援・要介護1が急増
- 新規認定者の7割が要支援・要介護1
- 3年後に要支援を維持できたのは4分の1以下
- 要介護1の過半数が3年後には重度化・死亡

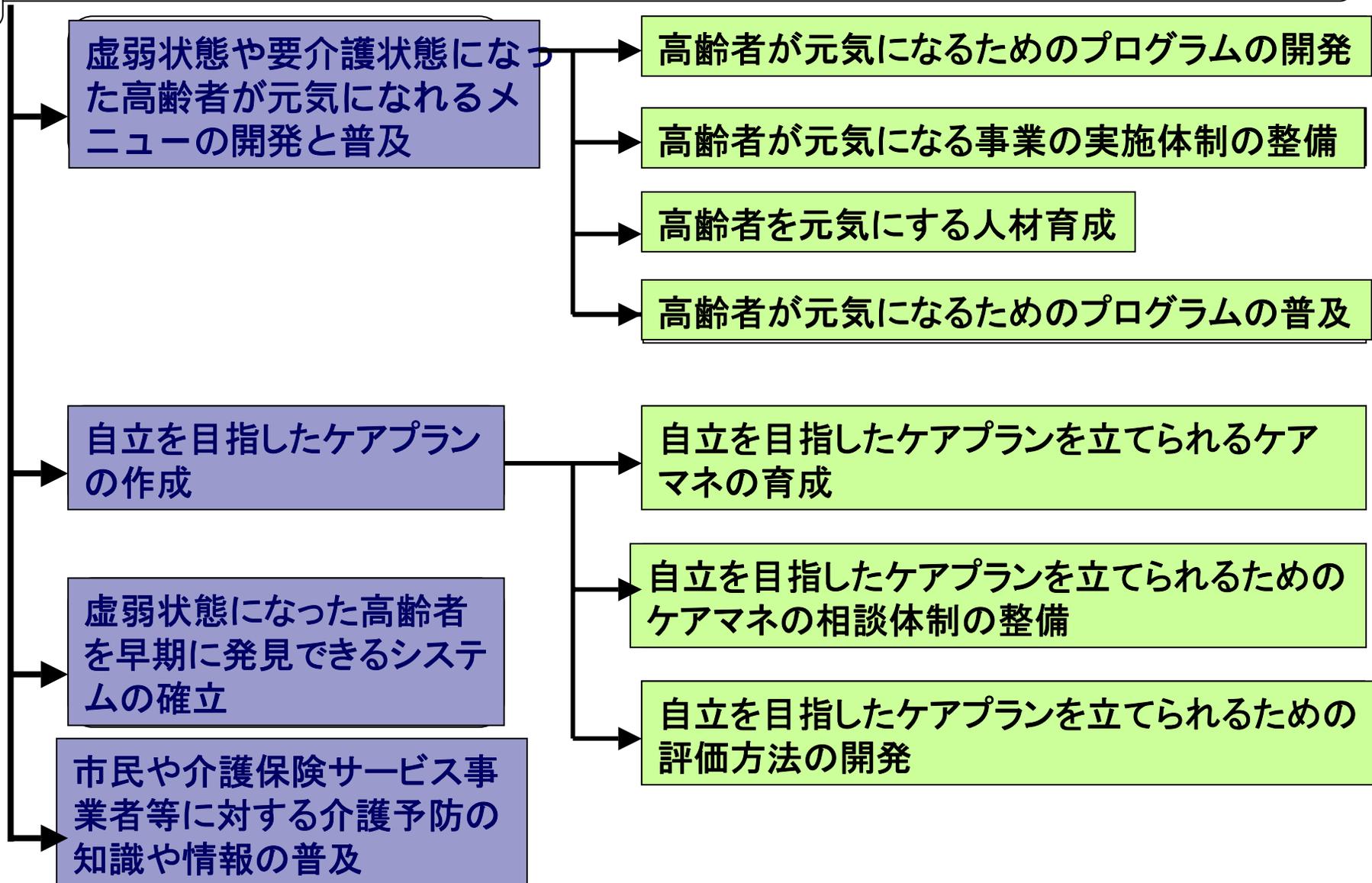


介護予防の取組みが急務,

介護予防の取組みの開始

介護予防目標達成の手段（高知市高齢者保健福祉計画2003）

（高齢者一人ひとりが、いきいきと輝いて暮らせるために、
要介護状態になったり、要介護状態が悪化したりしないようにする）



高齢者が元気になれるメニューの開発と普及

いきいき百歳体操とは

0kgから2.2kgまで10段階に
負荷を増やすことができる重り
を、手首・足首につけて運動を
行なう体操

ゆっくりとコントロールした
運動を反復する

虚弱な高齢者でも実施できるように椅子を使って行う体操
誰もが覚えられるような単純な動作で構成されている



重垂バンド

米国国立老化研究所「高齢者のための運動の手引き」に準拠して
高知市の開発した体操

いきいき百歳応援講座

- 対象：67歳から96歳の22名（内2名脱落）
未認定・非該当8名，要支援6名，要介護 6名
- 期間：週2回 3ヶ月間
- 方法：米国国立老化研究所の運動の手引書に準拠
 - ・準備体操（7種類）
 - ・錘を用いた筋力運動（7種類）
 - ・ストレッチング（5種類）
- 評価：前後の運動能力，自覚的健康感，生活態様の変化

いきいき百歳体操の効果

前後の運動能力

- ・右膝伸展筋力の平均 6.8kg → **16.1kg**
- ・5m歩行の平均 7.3秒 → **4.6秒**
- ・5mを5秒以下で歩ける人 6人 → **12人**
- ・タイムアップアンドゴーテスト 20.9秒 → **15.7秒**

自覚的健康感

- ・「よい」「まあよい」の人 6人 → **13人**
- 重いものを楽に運べる
- ・「比較的楽に運べる」人 2人 → **10人**

地域展開の方法

①地域での体操の紹介

市民を対象とした健康講座

＜日常的な保健活動をベース＞

- 民生委員，老人クラブの会に参加してPR
- 拠点施設（宅老所）に働きかけ
 - 実績：11の民家改修型宅老所すべてで実施
- 健康講座（目標数値：15年度：全健康講座の7割、16年度8割）
 - 平成15年度実績：71%、16年度86%

※地域住民・地区組織・各種団体・議会各会派・庁内 幹部・マスコミ・市広報紙等

関係者への普及啓発

＝地域リハ広域支援センター活動

地域展開の方法

②保健所の支援体制の整備

「住民主体」をモットーに、行政からはお願いしない。

《開始の条件》

- ①週1～2回実施し、最低3ヶ月は継続すること
- ②地域の誰でもが参加可能であること

《支援方法》

- ①理学療法士や保健師による初回4回の技術支援
- ②体操のビデオ、重りの無料貸し出し

地域展開の方法

③住民主体の活動をサポートする体制づくり

A. サポーター育成教室

- 平成14年度～平成21年度
⇒12回開催 451名養成
目標:420名(平成20年度)

B. インストラクター養成講座

- 平成17年度～平成18年までに2回開催
⇒いきいき百歳体操 23名養成
⇒かみかみ百歳体操 8名養成

C. いきいき百歳大交流会

- 平成16年度～ 年1回開催

D. お世話役・サポーター交流会

- 平成18年度～ 年1～2回程度開催



いきいき百歳体操

地域での支援体制

公民館などの実施施設



お世話役

民生委員が担うことが多い

雰囲気づくり・体操サポート



サポーター

保健所実施の講座を受講

高齢者の誘い出し



サポーター



インストラクター

介護予防の説明
体操の指導
住民で継続できるよう支援

養成講座を受講した専門職

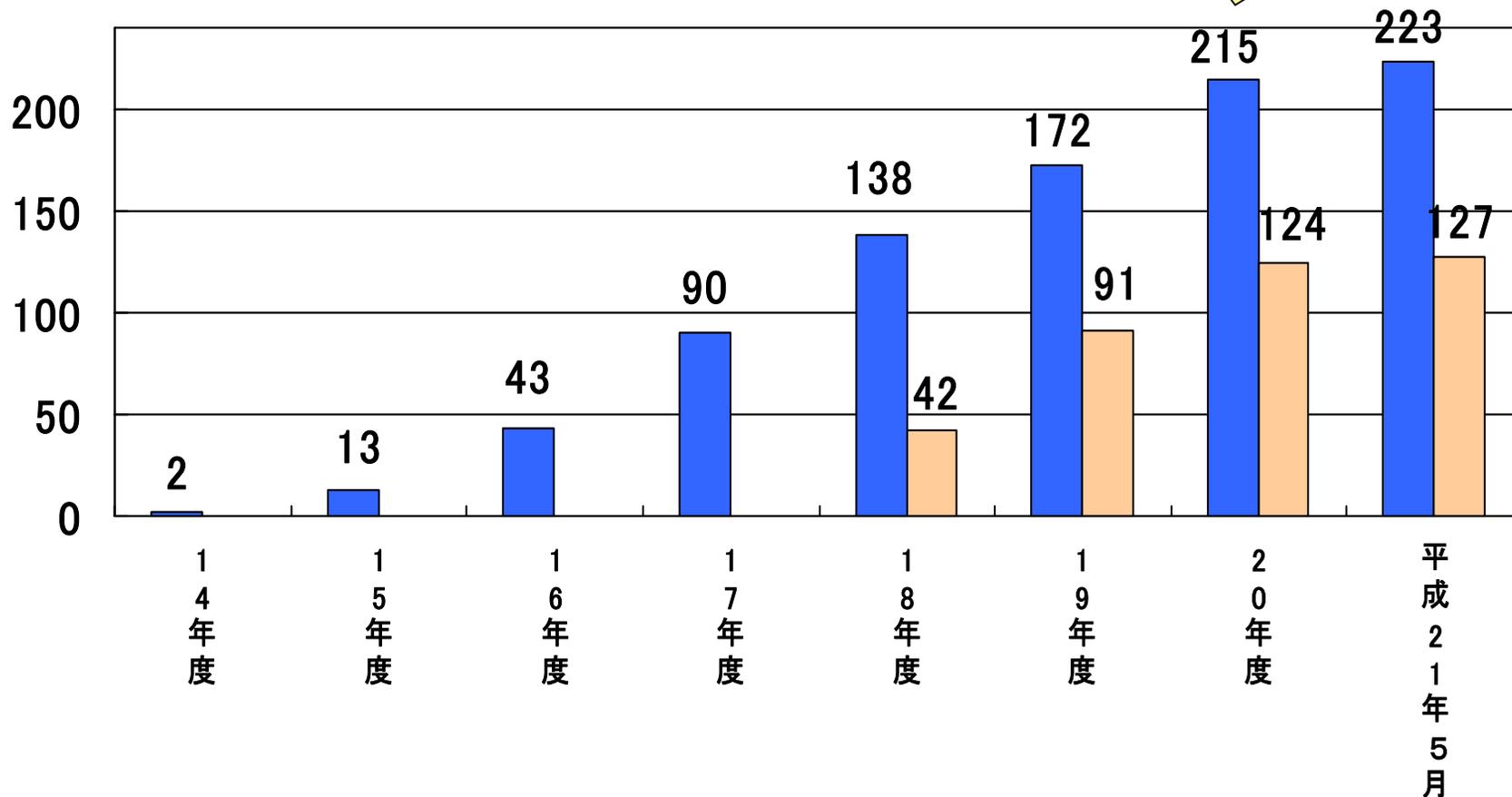


保健師

虚弱高齢者の誘い出し
お世話役・サポーターとの
連携・地域づくり活動

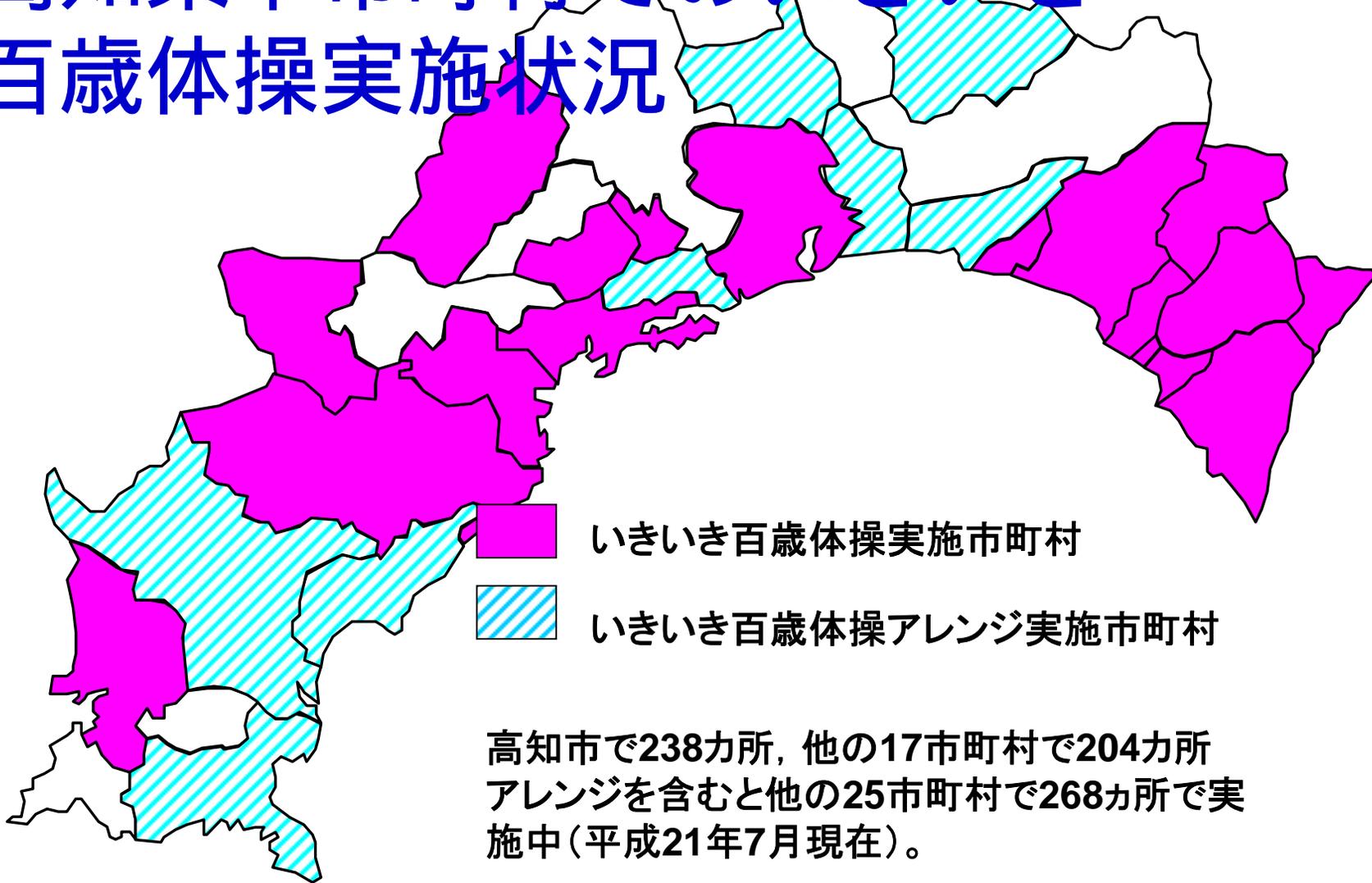
いきいき百歳体操実施箇所数

目標 **200**箇所
(平成20年度末)



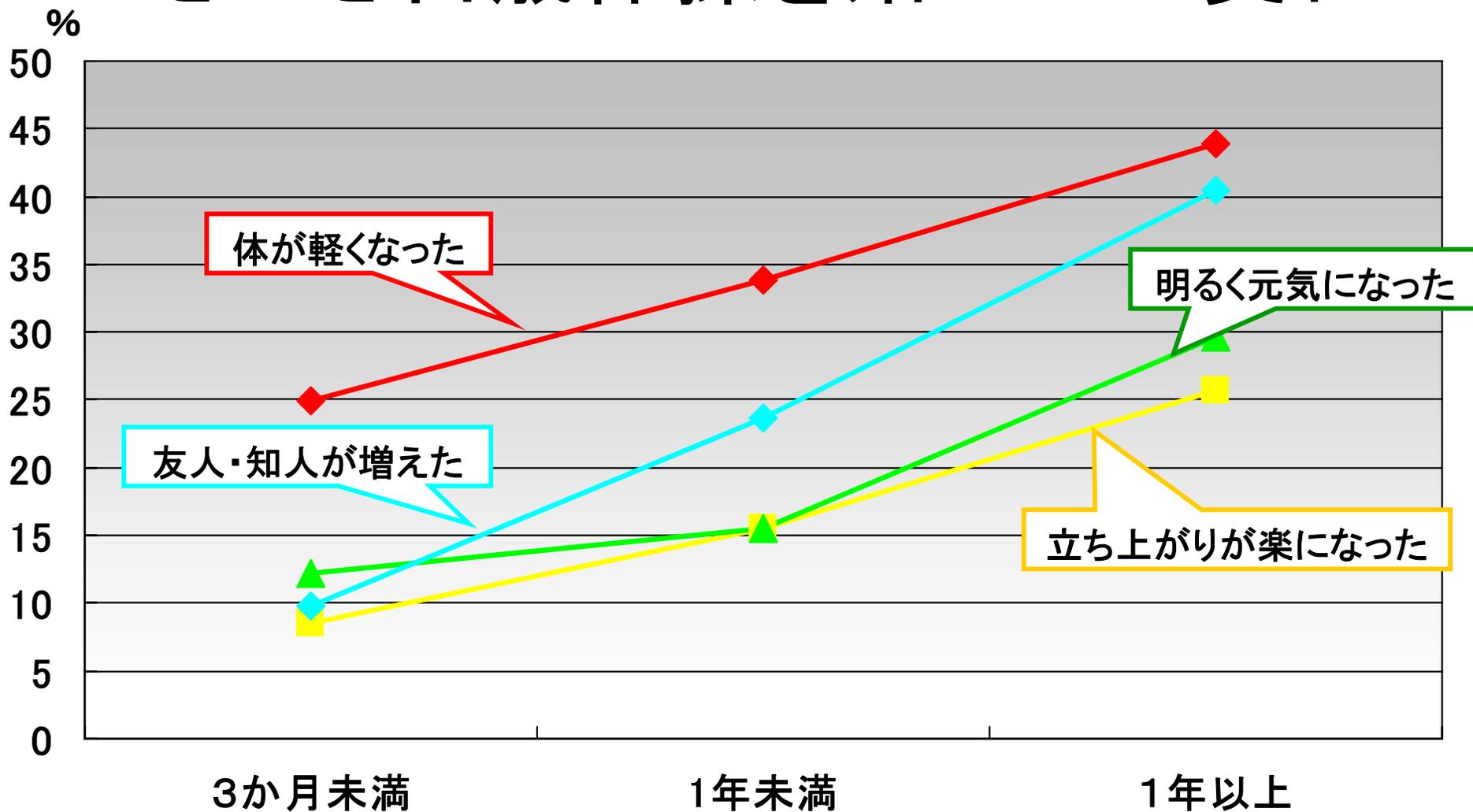
■ いきいき百歳体操 ■ かみかみ百歳体操

高知県下市町村でのいきいき百歳体操実施状況



北海道から九州まで県外十数市区町村でも実施中

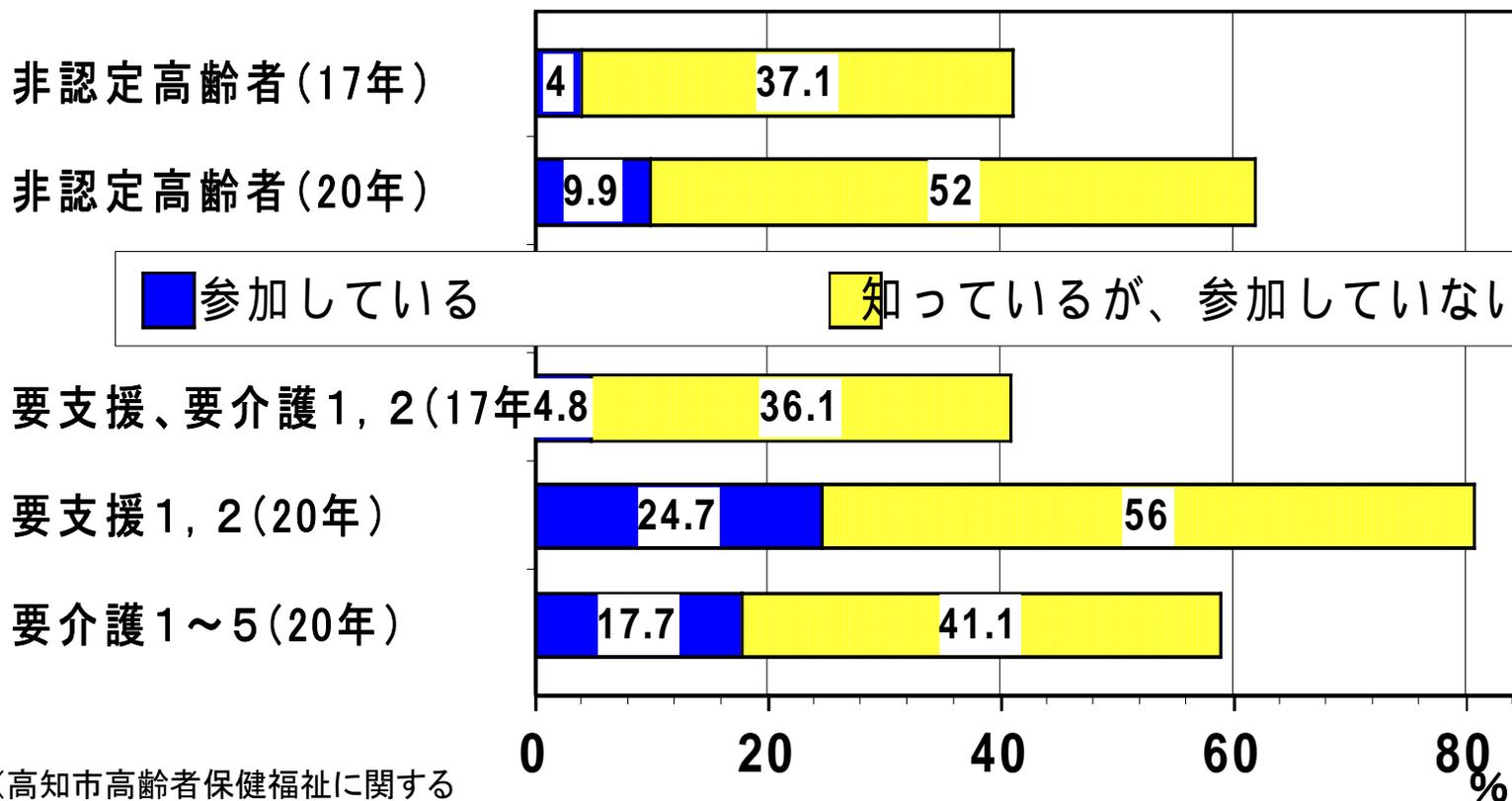
いきいき百歳体操を始めての変化



平成17年度いきいき百歳体操利用者アンケート調査 (N=626)

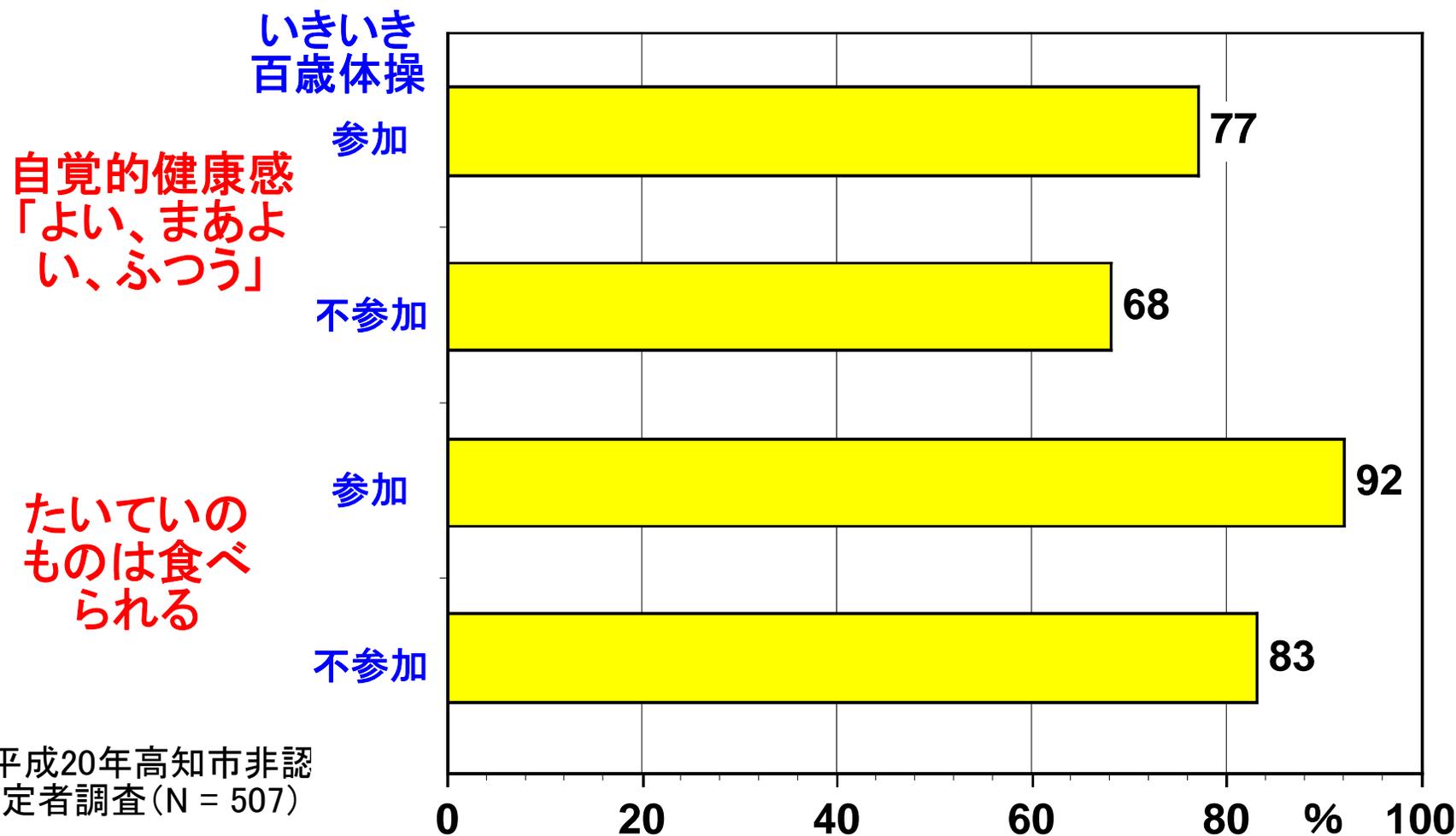
いきいき百歳体操の参加率、認知率の3年間の変化

参加率、認知率ともに大きく増加



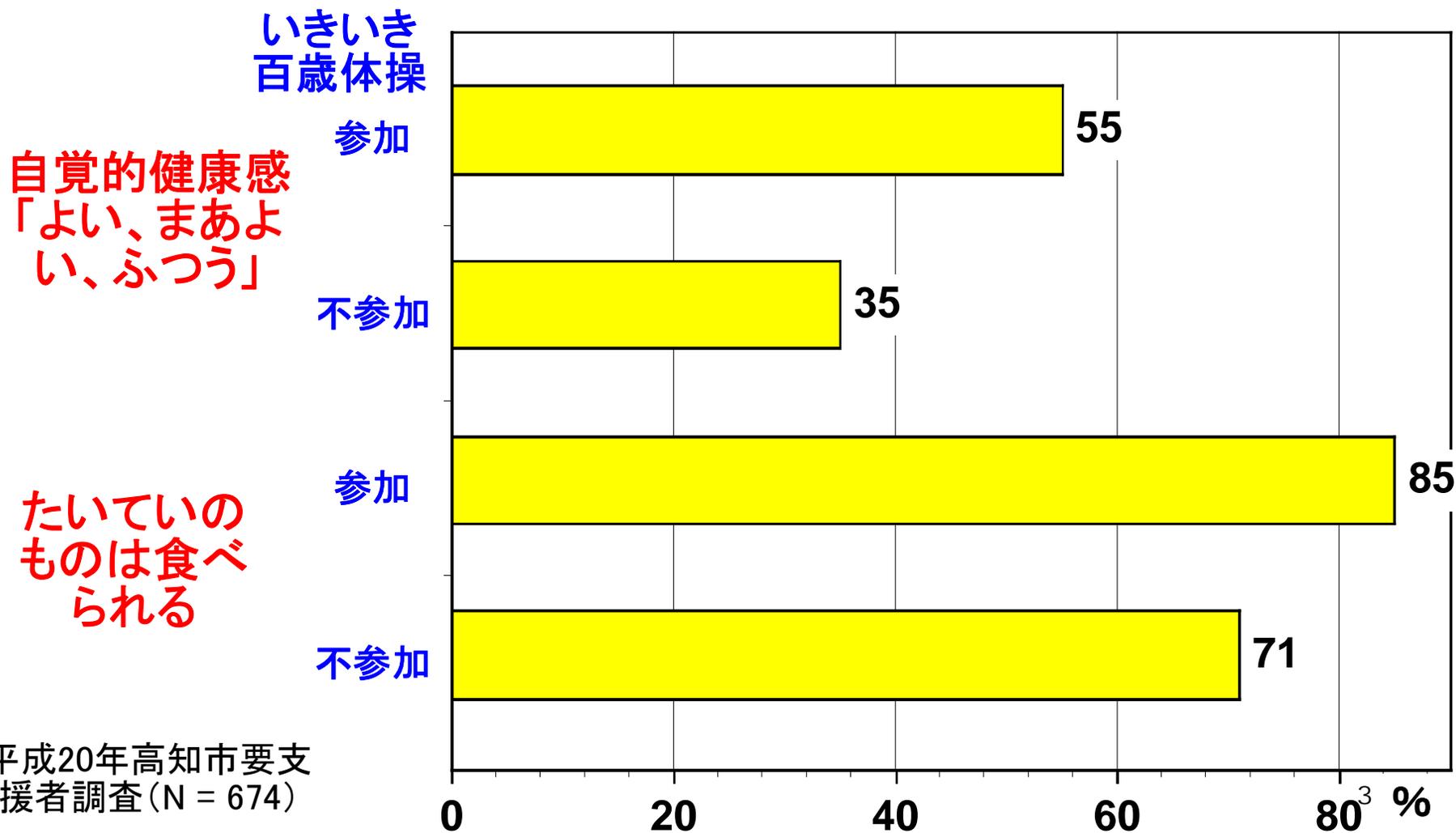
(高知市高齢者保健福祉に関するアンケート調査 17年,20年)

いきいき百歳体操の参加不参加別自覚的健康感、咀嚼能力(75歳以上非認定者)



平成20年高知市非認定者調査(N = 507)

いきいき百歳体操の参加不参加別自覚的健康感、咀嚼能力(要支援1,2)



平成20年高知市要支援者調査(N = 674)

普及した要因

明確な目的と役割分担

- (1) 高齢者保健福祉計画への「介護予防の目的と目標」の位置づけ
- (2) 業務棚卸法による目的と手段の連鎖の明確化
- (3) 各職員の役割分担の明確化
- (4) ロジックモデルによる年度ごとの事業目標の立案と事業評価

普及した要因

効果的な手法の開発

(1) 根拠に基づく手法

(2) モデル事業で効果を確認

(3) 普及しやすい工夫

- ・ 錘, ビデオテープの無料貸し出し
- ・ インストラクターの派遣により, タイムリーに体操開始
- ・ サポーターの育成により, 住民の力で継続実施できる支援

普及した要因

住民の力を信じたこと

(1) 住民流福祉総合研究所の木原先生との出会い

- ・住民の支えあいマップづくりを通して「行政の関与が地域住民の支えあいをこわすことがある」ことを学ぶ。

(2) 最小限の力で住民の力を引き出す

- ・支援は錘とビデオの貸し出しと最初の4回（かみかみ百歳体操については3回）の指導と3カ月、6カ月、1年後のフォローのみ
- ・運営は住民主体，行政は後方支援に徹することで，多彩な会場での開催や，体操以外の取組みが可能になった。

普及した要因

体操継続のための工夫

- (1) 定期的なフォロー，お世話役・サポーターからの相談に随時対応
- (2) 新しい情報の提供，住民同士の情報交換の場の設定
 - ・サポーターフォローアップ教室
 - ・お世話役・サポーターの交流会の実施
- (3) 継続実施の動機付けの機会，実施箇所間の交流の場の設定
 - ・いきいき百歳大交流大会

お弁当・受付・トイレ案内・司会・介助・
舞台・カメラ・映像・ポスター・チラシ
作成・各会場への案内等々

いきいき百歳体
操を支える市民
の皆さん



ご静聴ありがとう
ございました。

課題

- 認知症になっても障がいを持つことになっても住み慣れた地域で、生き生きとした生活ができるような地域づくりを目指す地域リハの理念は地域保健活動においても非常に重要
- 病院が指定されている場合は保健所や地域包括支援センターへの働きかけが重要